

**Enkel og knallgod lakseburger
med himmelsk rømmedressing!**



Vet du hva? En gang var jeg et spennede, tenkende og reflekterende menneske man kunne ha festlige og interessante samtaler med. En person som stilte relevante spørsmål og som var med der det skjedde. Nå er jeg aldri med der det skjer, jeg legger meg tidlig, aner knapt hva som foregår i verden og eneste spørsmålet jeg stiller (meg selv) er: "HVA SKAL VI HA TIL MIDDAG?"

(Sukk)

Lakseburgere for slitne trebarnsmødre (og andre trengende):

(ca 6 stk)

500 g laksefilet uten skinn og ben

3 finhakkede sjalottløk eller vårløk

4 ss strøkavring

2 egg

ca 3/4 ts maldonsalt

smør og olivenolje, til steking

Slik gjør du:

Kok opp en gryte med vann. Skru ned varmen og la fisken trekke under lokk på svak varme i ca 8 minutter. Hell vannet av fisken og ha laksen i en bolle. Mos fisken med en gaffel slik at den flaker seg. Bland inn løk, egg, strøkavring, salt og pepper til en ujevn røre. Form 6 kaker med hendene og stek på middels høy varme i en non-stick stekepanne i like deler smør og olje. De skal stekes ca 3 minutter på hver side.

Server med (hjemmelagde) [hamburgerbrød](#), salat, rødløk, agurk

og himmelsk rømmedressing. (Oppskrift lenger ned).

Himmelsk rømmedressing:

3 dl rømme

finrevet skall av en (økologisk) sitron

2 ss søt sennep (vanlig pølsesennep kan brukes)

1 fedd hvitløk, skrelt og presset

1 god håndfull finhakket dill

3-4 ss finhakket gressløk eller vårløk

saft av ca 0,5 sitron, smak deg frem

salt og pepper, smak deg frem

Bland alle ingrediensene i en skål. Den kan gjerne lages en stund før den skal nytes.

KOS DEG.





**Ovnsbakt laks med lun ris- og
rødbetsalat**



Det er fredag. Som så ofte ellers har jeg ikke rukket å gjøre halvparten av det jeg burde før helgen braker løs. Jeg har ikke vasket. Jeg har nesten ikke ryddet. Og jeg har ikke handlet. Resultatet kan bli en masete lørdag. Men pokker heller, helgelivet som trebarnsmor handler uansett bare om å komme helskinnet gjennom fridagene. Jeg kan jo alltid håpe at jeg rekker mer neste uke. ☐

Har du handlet for uken som kommer ennå? Hvis ikke kan jeg bare varmt anbefale denne fantastisk gode middagsretten. Frisk, sunn og perfekt sammensetning av deilige smaker. Gled deg!

Du trenger:

(1 posjon)

ca 150 g laksefilet

0,5 ts mango- og currykrydder fra Santa Maria (kan sløyfes)

1 dl tørr villris, kokt etter anvisning på pakken

0,5 rødbet, kokt og delt i terninger

0,5 polkabete, kokt og delt i terninger (kan erstattes med rødbeter)

0,5 avocado, i skiver

1 vårløk, i skiver

ca 25 g fetaost, smuldret

litt sitronsaft

litt god olivenolje

salt og pepper

Slik gjør du:

Start med å koke rødbeter, det tar fort ca 45 minutter. Kok risen. Sett ovnen på 180 grader og legg laksen i en ildfast form. Krydre fisken og stek midt i ovnen i ca 15 minutter, litt avhengig av hvor store fileter du har og hvordan du liker laksen stekt. Gjør klar grønnsaker. Legg så opp ris og grønnsaker på en tallerken og avslutt med fisken. Smuldre over fetaost, skvis litt sitronsaft over og ringle litt olivenolje. Strø over salt og pepper og SPIS.

Luksustoast med røkelaks, stekt egg og avocado



Blir du også litt lei av de samme kjedelige brødmåltidene? Da MÅ du prøve denne digge blingsen! Nydelig kombinasjon av laks, egg, Philadelphiaost og avocado. Bare å glede seg! ☐

Du trenger:

(En porsjon)

litt smør

2 skiver brød

1 egg

2 skiver røkelaks

0,5 avocado, skivet

noen tynne skiver rødløk

ca 1 ts philadelphiaost naturell (kan sløyfes)

1 håndfull salatblader

litt frisk sitrønsaft + en sitrønbåt til servering

salt og pepper

Slik gjør du:

Ha smør på begge sider av begge brødskivene. Kutt ut en sirkel eller et hjerte i den ene skiven. Varm en stekepanne til medium varme og stek brødene i ca tre minutter på den ene siden. Snu skivene og knekk egget ned i midten av skiven som har et hull. La steke 3 minutter til. Ta ut brødskiven uten egg og legg et lokk på pannen og la egget steke ferdig (du velger selv om du vil ha myk plomme osv).

Smør litt Philadelphia på den ene skiven og fordel laks, salat, avocado og rødløk oppå. Skvis over sitrøn og salt/pepper. Legg eggeskiven på toppen og SPIS.



Soyamarinert salmalaks med mango- og avocadosalat



Til alle sultne, matleie og slitne folk der ute (0g for all del, alle andre også):

Rask, sunn, enkel og sykt digg middag på 1-2-3! Velbekomme! ☐

Til salaten:

(nok til en person)

125 g salmalaks, i tynne skiver

0,5 mango, skivet

0,5 avokado, skivet

ca en halv pose babyleaf-salat, eller annen salat du liker

0,25 agurk, skåret i halvmåner
1 vårløk, skåret i tynne skiver

evt peanøtter eller sesamfrø til topping

hakket koriander, om du har

Marinade/dressing:

0,25 dl soyasaus

2 ts sesamolje eller tahini, som jeg brukte

1 fedd hvitløk, finhakket

ca 7 g ingefær, finhakket

0,25 rød chili, finhakket

2 ss akasiehonning

saft av ca 0,5 lime

Start med marinaden: Ha alle ingrediensen i en liten bolle og rør kjapt sammen. Legg skivet salma i marinaden mens du gjør klar salatingrediensene.

Legg opp salat på fat og fordel laks og marinade over. Avslutt med et dryss nøtter/frø og koriander, om du ønsker. SPIS.

Oppskriften er fra [denne](#) fine bloggen.

**Superenkel (og selvsagt
supergod) laksecurry på 1-2-3**



I dag vil jeg slå et slag for følgende tre ting:

- frosne grønnsaksblandinger
- kokte poteter
- lettvinde middager

Vart du skræmt no? ☐

Men ærlig talt, er det ikke deilig å kunne helle noen ferdig oppskårne grønnsaker rett i gryta av og til? Eller at middagen kan stå på bordet på under halvtimen og fortsatt være skikkelig sunn og smakfull? Og kokte poteter? Jeg har ikke så mye å si om kokte poteter, jeg hadde bare utrolig lyst på det. ☐

Uansett. Denne fiskeretten smaker så godt! Ikke for sterk, men både krydret og mild på samme tid. Og du kan i prinsippet ha oppi det du har eller føler for: Kylling, hvit fisk, andre grønnsaker eller kanskje nudler? Kos deg!

Dette hadde jeg oppi:

4 laksefileter i biter

1 rødløk, hakket

1 stort fedd hvitløk, hakket

0,5 pose frossen grønnsaksblanding med blomkål, gulrot og erter

1 liten boks mais

0,5 terning fiskebuljong

2,5 dl kokosmelk

4 dl vann

1 ts rød karripasta (currypaste)

2-3 ss sweet chilisaus (begynn med to, tilsett evt litt mer om den ikke er søt nok)

1 ss soyasaus

saft av 0,5 lime

kokte poteter, evt pasta, nudler eller ris, hva enn du har lyst på!

Finn frem en tykkbunnet kjele og stek løk og hvitløk på medium varme noen minutter. Tilsett 1 ts rød carrypasta og fres et lite minutt til. Hell i kokosmelk, vann, buljongterning, sweet chilisaus, soyasaus og kok opp. Smak til med lime. Hiv oppi den frosne grønnsaksblandingen og kok opp, grønnsakene er perfekte etter ett minutt. Tilsett tilslutt laks og mais og la trekke under lokk til fisken er gjennomvarm, ca 5 minutter. Øs opp i dype tallerkener. SPIS!



**Middelhavsinspirert
fiskegryte med potet og
fennikel**



WOW! Noe så godt! Dette blir definitivt en slager i kategorien "lettvint og digg middagsmat". I dag får du altså oppskriften på en gryterett av typen alt-i-ett, noe som gir lite oppvask, men mest av alt smaker den helt fantastisk! Sausen er tomatbasert med litt hete fra chili, og rund smak av fennikel, løk og safran. Dette er mat du fyller i dype skåler, spiser med skje og kjenner livsgleden komme sigende. Og vet du hva? På toppen av alt er den jaggu sunn!

Alt du trenger er:

(Nok til fire, omtrent)

4 ss olivenolje

2 medium løk, finhakkert

1 fennikel (jeg skjærer bort toppen), finhakkert

2 ts fennikelfrø, knust litt i morter (finnes i type "innvandrerbudikker")

1 rød chili, finhakket

2 gode klyper safran

4 fedd hvitløk, i skiver

2 bokser hermetiske plommetomater

5 dl fiskekraft/buljong

ca 10 poteter, skrelt og i terninger

ca 900 g torsk- eller laksefilet, skåret i store terninger/biter

Topping:

hakkede, ristede mandler (kan sløyfes)

hakket persille

Finn frem en tykkbunnet kjele (jeg har en jerngryte). Ha i olje og sett på medium varme. Ha i fennikel og løk og stek det blankt. Tilsett fennikelfrø, safran, chili og hvitløk og fres et par minutter, det skal ikke brenne seg. Hell over kraft og tomater, mos tomatene litt med en sleiv. Ha i poteter og la småkoke til potetene er møre. Ha til slutt i fisken og la den ligge å trekke i ca 5 minutter til den er gjennomvarm. Strø over hakkede mandler og persille før servering. SPIS.



**Marinert laksefilet med
wokede grønnsaker og kokosris**



Denne nydelige asiatiskinspirerte retten har jeg laget to ganger denne uken. Kombinasjonen av den smakfulle og litt salte soyamarinerte fisken, den litt søtlige risen og de friske grønnsakene er usedvanlig heldig. Enkel og sunn middag, gluten- og melkefri er den dessuten også. Veldig allergivennlig!

Du trenger:

(Til to)

2 ss soyasaus

1 ts sesamolje

1 ts flytende honning

1 fedd hvitløk, hakket

2 store laksefileter

150 g brun ris og en klype salt

4 dl kokosmelk (1 boks, vanlig størrelse)

2 ss kokos

olivenolje, til steking

1 fedd hvitløk, hakket

1 rødløk i tynne skiver

1 squash, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

1 stor gulrot, strimlet (bruk feks en ostehøvel)

litt hakket koriander (kan sløyfes)

Begynn med å marinere laksen. Ha soyasaus, første mengden hvitløk, sesamolje og honning i en ren pose (type brødpose) og bland det ved å gni det litt sammen utenpå posen. Du kan naturligvis gjøre det i en bolle, men min måte sparer oppvask. □ Legg laksen i posen og gni den godt inn i marinaden (også utenpå posen). Knut posen sammen og legg i kjøleskapet. Dette kan gjøres kvelden i forveien eller om morgenen før du feks går på jobb.

Ha risen og en klype salt i en gryte og dekk så vidt med kokende vann. Småkok på lav varme i 10 minutter eller ca halve koketiden (mulig du må tilsette litt mer vann). Ha så i kokosmelk og kok til risen er mør. Dra til side og rør inn revet kokos.

Mens risen koker gjør du klar grønnsaker og setter ovnen på 200 grader. Grønnsakene skal wokes i ca 3-4 minutter til myke.

Fisken legger du i en ildfast form og baker midt i ovnen i 10-12 minutter. Eller stek den i litt olje og med marinaden på medium varm panne i 3-4 minutter på hver side. SPIS.

Asiatisk lakseburger med naanbrød og mangodressing



Jeg følger opp tråden fra [gårsdagens innlegg](#) og serverer nok en deilig og smakfull hverdagsrett for oss som trenger middagsinspirasjon. Barna var litt skeptiske, men vet du hva! Da fikk de kjøpefiskekaker (80% fisk, vel å merke) også ble alle fornøyde. ☐

Lakseburgere, baby!

(ca 4-6 stk avhengig av størrelse)

600 g laksefilet, finskåret i terninger (jeg brukte salma)

4 vårløk, finhakket

1 rød chili, finhakket

1 neve koriander, finhakket

3 ss creme fraiche

1 ss potetmel

0,5-1 lime, saften

havsalt og pepper

Dressing:

4 ss naturell yoghurt eller rømme

2 ss mangochutney, evt sweet chilisaus om du ikke har

evt en klype salt

Til servering:

naanbrød, jeg kjøpte i butikken

avocado i skiver

ruccolasalat

cherrytomater, skivet

Begynn med å blande dressingen i en liten skål, sett til side. Ha laks, vårløk, chili, koriander og creme fraiche i en bolle og rør godt. Smak deg frem med lime, salt og pepper. Fordi det er salma kan den fint spises rå og det smaker godt! Hvis du ikke vil smake, vil jeg anslå ca 1 ts maldonsalt. Rør til slutt inn potetmelet. Varm en teflonpanne med litt smaksnøytral olje til medium varme. Stek burgere i ønsket størrelse, ca 3 minutter på hver side. Varm naanbrød og server lakseburgere med dressing, brød og grønnsaker. ☐



Oppskriften er fra [Lars spiser](#).

Kremet fullkornspasta med laks og brokkoli



I kveld kommer oppskriften på en rask og god hverdagsmiddag. Og jeg kan fortelle at i dag var en stor dag for denne skarve matbloggeren. For første gang siden i høst kunne jeg nemlig fotografere middagen i dagslys! (Jeg fikser ikke å ta bilder i vanlig lampelys). Så heretter håper jeg på å kunne servere dere noen god middager innimellom alle søtsakene. ☐

Glad laks i vårlys:

(Raus porsjon til to)

400 g (salma) laksefilet, skåret i mindre biter

1 liten brokkoli, i buketter

ca 1 dl frosne erter

1 fedd hvitløk, finhakket

litt basilikum, finhakket

1,5 dl fløte

1 dl revet ost, jeg brukte cheddar

200 g ukokt pasta, jeg hadde fullkornspenne

2 ss av pastavannet

litt smør til å steke fisken i

salt og pepper

en skvis sitronsaft

1. Gjør klart grønnsaker og fisk osv, mens vannet til pastaen koker opp. (Bruk en stor kjele).

2. Ha fløte, hvitløk og ost i en liten gryte og sett på svak varme (skal ikke koke). Smak til med salt og pepper når osten har smeltet og sausen er varm.

3. Kok pasta etter anvisning på pakken, men hiv oppi brokkolien og ertene de siste to minuttene av koketiden.

4. I mellomtiden steker du fisken i smør et par minutter på hver side på middels høy varme. Strø over litt salt, pepper og en skvis sitron.

5. Ha et par spiseskjeer av pastavannet i fløtesausen og hell så vannet av pastaen/grønnsakene i et dørslag. Ha pasta tilbake i gryten. Rør i sausen og hell den over pastaen sammen med finhakket basilikum og bland godt. Legg opp på tallerkener og topp med laksebiter. Server gjerne med revet parmesan og en sitronbåt. SPIS.

Oppskriften kom jeg over hos [Tessas wooden spoon](#). ☐

Røkelaks med Limekrem



Det er mandag. Startskuddet har gått for nok en hektisk uke med store og små utfordringer. Jeg henger så vidt med på lasset, godt hjulpet av små pauser og rause mennesker/kollegaer rundt meg. Mandager er pannekakedag hos oss. En utfordring er alltid å steke nok pannekaker på kortest mulig tid mens jeg holder et øye med lekselesing og samtidig rydder etter morgenenens raske utfart. Lykkelig var jeg den dagen jeg kom på å investere i en stekepanne nr 2 kun for pannekakesteking! Dobbelt tempo og følelsen av å være litt effektiv for en gangs skyld. (Tilsvarende elsker jeg å gjemme de blå IKEA-posene med rene klær innerst på et soverom til en av oss orker/har tid til å brette dem: ute av syn ute av sinn). Andre tips for å sprite opp hverdagen er å unne seg friske blomster (mange fine løkblomster nå!), tenne stearinlys og selvfølgelig: spise noe godt! Røkelaks med limekrem egner seg like godt på brødkiva som det passer til en lekker liten forrett eller fingermat. Det smaker dessuten vanvittig godt og var en skikkelig hit da jeg serverte det på nyttårsaftnen.

Ha en fin uke!

Laksespyd med limekrem:

ca 200 g røkelaks eller gravlaks, skivet
2 dl creme fraiche
1 fedd hvitløk, knust eller finhakket
skall og saft av ca 0,5 lime, smak deg frem
1 raus ts flytende honning
litt salt og pepper

Grillspyd/tannpirkere

Rør sammen alle ingrediensene unntatt laksen og smak deg frem om du feks trenger mer lime, salt eller honning. Ha sausen i små glass og tre laksen på trespyd/tannpirkere og dander i glassene. Spis!

Enkel thaigryte med sei og søtpotet

God mandag! I kveld får du oppskriften på en rask, enkel og utrolig smakfull hverdagsmiddag. Jeg lagde den for første gang i dag og ble umiddelbart så begeistret at jeg la meg rett (og mett) på sofaen for å dele den med deg via mobilen. Utgangspunktet til oppskriften fant jeg hos min flinke medblogger Maj-Britt som skriver den flotte bloggen [Spiselandslaget](#). Jeg anbefaler hennes gode tekster, fine bilder og ikke minst spennende oppskrifter. Ettersom dette innlegget ble til en travel ettermiddag mellom lekseoppfølging og pannekakesteking, er altså bildene tatt med mobilen min i litt skranten belysning. Men det må man visst tåle om det skal bli noen middagsoppskrifter hos Bollefrua når dagslyset

forsvinner før man er hjemme fra jobb! Ellers er dette en super middag å servere til venner og familie som ikke spiser/tåler melk og/eller gluten. Du får dessuten alt i en gryte, perfekt mengde oppvask.

Du trenger:
(Nok til to)

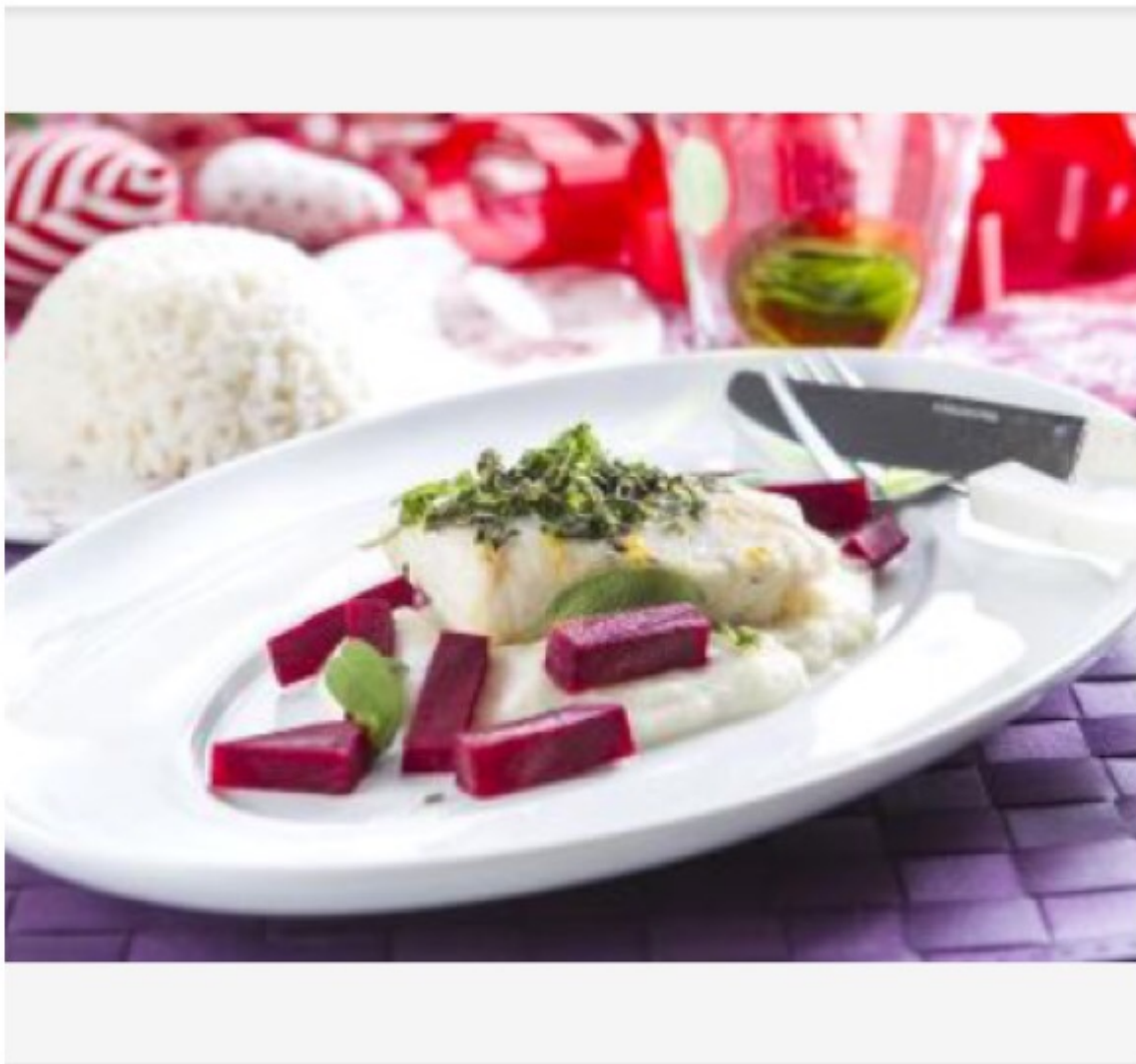
ca 400 g seifilet (jeg brukte frossen fisk fra Kiwi), i terninger på ca 2×2 cm
1 stor søtpotet, skrelt og i mindre biter
1 gul løk, hakket
2 fedd hvitløk, finhakket
3 små eller to store gulrøtter, skrelt og i mindre biter
5 mandelpoteter, skrelt og i mindre biter
1 rød paprika, i terninger
2 dl vann
1 boks kokosmelk (400ml)
1 ss fiskesaus/fish sauce, finnes sammen med woksauser i butikken
2 ts rød currypaste
saft av 0,5 lime
en håndfull hakket koriander
evt salt og pepper

Finn frem en tykkbunnet gryte (jeg brukte jerngryta mi). Fres løk og hvitløk på middels varme til løken er myk. Ha i søtpotet, potet, gulrot og currypaste. Rør rundt og stek et lite minutt. Hell over kokosmelk og vann og sett lokket på. Kok til grønnsaker er møre, 10-15 minutter. Rør inn fish sauce. Ha i paprika og kok i to minutter før du tipper oppi fisk og koriander. Skru ned varmen og legg lokker på igjen. La fisken trekke i ca fem minutter eller til gjennomvarm slik at fisken flaker seg. Skvis over lime og smak til med salt og pepper. SPIS! PS. Det er fullt mulig å variere grønnsakene i denne retten ettersom hva du har tilgjengelig. Du kan også skippe potetene til fordel for feks ris eller nudler.





Bollefrua hjelper deg: Adams matkasse (pluss oppskrift på en veldig god fiskerett)



Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré Foto: Adams matkasse

Vi har vært så heldige å få teste ut [Adams matkasse](#) den siste uken. Forrige mandag ringte det på døren og utenfor sto en ung mann med to kasser. Det oppsto et øyeblikks panisk komikk da jeg skulle overta kassene som viste seg å være sabla tunge. De var jo stappfulle av matvarer og frukt! Heldigvis tok leveransefyren imot både meg og maten da vi tippet fremover. Bra service. ☐ Og ikke minst litt julaften å åpne kassene og se hva som er inni!

Følgende middager sto på menyen i "Original kassen" forrige

uke:

- Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré
- Hakkebøff med gyllenstekt løk, potetmos og brun saus
- Lårbiff av kylling med lun pastasalat med mais og salviekrem
- Pannestekt torsk med conchiglie rigate og hjemmelaget tomatsaus med squash og chili
- Lapskaus med saltkjøtt og flatbrød



Litt kjipe bilder, digg mat!!

Alt i alt synes jeg vi har spist mye god mat. Det er dessuten deilig med ny inspirasjon, slippe å handle og ikke bruke tid på å planlegge meny. De to rettene jeg likte best var "hakkebøffen" og den ovnsbakte lyrfileten. Jeg legger ved oppskriften på sistnevnte nedenfor, som altså er full kred til [Adams matkasse](#). Denne uken tester vi barnekassen, ny rapport kommer neste uke. ☐

Appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré:

(4 personer)

1 appelsin

800 g jordskokk

700 g lyrfilet

1 stor rødbete

1 god kvast salvie

Semi-integrable-ris eller annen ris, nok til fire

1 ss hvitvinseddik

1 dl melk

salt og pepper

ca 4 ss smør

2 ss sukker

1. Sett ovnen på 220 grader, og sett 1 l vann på kok i en kjele. Kok 1 pk semi-integrable-ris i 6 dl vann i ca 20 minutter eller etter anvisning på pakken til den risen du har.
2. Skrell og kutt ca 800 g jordskokk i grove biter, og kok i ca 10 minutter i vannet fra punkt 1.
3. Kutt og skrell rødbete i staver på ca 1×4 cm, og ha i en kjele sammen med 1 ss hvitvinseddik, 2 ss sukker, 5 dl vann og litt salt, og kok i ca 10 minutter på svak varme. Finhakk salvie.
4. Kutt ca 700 g lyrfilet i porsjonsstykker, og ha den i en

ildfast form med noen klatter meierismør. Krydre med salt, pepper, saft og finrevet skall (kun det oransje) fra 1/2 stk appelsin og finhakket salvie. Bak i ovnen i 12-14 minutter.

5. Sil vannet av jordskokken, og kjør til en puré med en stavmikser eller i en blender sammen med 2 ss smør og 1 dl melk. Smak til med salt.

6. Server appelsin- og salviebakt lyrfilet med lettsyltede rødbeter og jordskokkpuré.

Dette innlegget er skrevet som et ledd i et samarbeid med Adams matkasse.

Enkel laksemousse på 1-2-3!



Det er november, det er mørkt og gråværet omslutter området der jeg bor. Mange er uvenner med denne unnselige måneden, men ikke jeg. En ekte julejunkie vet å sette pris på dagene før desember banker på.

MEN, det betyr ikke at jeg ikke har behov for litt ekstra kos i høstmørket! Så i dag deler jeg oppskriften på litt luksuspålegg som du enkelt kan slenge sammen for å pimpe opp hverdagen.

Pimp my November:

100 g kremost naturell

100 g creme fraiche

200 g røkelaks, grovhakket

revet skall av en (økologisk) sitron

saft av en halv sitron

1 ss kremet pepperrot på tube

2 ss finhakket dill

Ha alle ingrediensene i en bolle og bruk en stavmikser til å mose alt, men ikke for mye. Tenk at du vil ha litt tekstur på moussen, ikke bare en glatt puré. Alternativ kan du ha alt i en foodprosessor og mose det der. Server med godt brød, dill og sitronbåter. Dette kan også være en god forretten eller brukes som kanape. Smaker uansett nydelig!



Oppskriften så jeg på BBC.

Mettende middagssalat med varmrøkt laks, nypoteter og fransk dressing



Jeg har salatdilla. Kanskje kommer det med årstiden? Det frister bare så sabla mye med friske grønnsaker og en god dressing. Noen ganger med litt serrano skinke og manchego,

andre dager med reker og fetaost. Mulighetene er mange og det går, ikke minst, kjapt slik at mest mulig tid kan brukes på uteliv. I dag ble det en franskinspirert vri, min versjon av en salat fra Nice. Originalen har tunfisk, men jeg har fornorsket den med deilig varmrøkt laks.



Salade Nicoise alla Bollefrua:

1 egg, kokt i 8 minutter

0,5 avocado i skiver

50-100 g varmrøkt laks, i biter

2-3 små tomater, i skiver

2 nypoteter, kokt og i tykke skiver

7 kalamataoliven

en håndfull aspargesbønner, rensset og kokt i 2-3 minutter

en raus neve blandet salat

litt rødløk i skiver

Fransk dressing:

(raus porsjon, resten sparer du til en annen dag)

1 dl olivenolje

3-4 ss hvitvinseddik

1 stort fedd hvitløk, finhakket

2 ts dijon sennep

en klype salt

nykvernet pepper

0,5 ts sukker

Lag dressingen ved å ha alle ingredienser i en bolle og så pisker du til du har forbrent noen kalorier. Smak deg frem med eddikk, salt og sukker. Legg ingrediensene til salaten opp på en tallerken og ringle over dressingen. KOS DEG!



**Tunfisksalat – deilig
hjemmelaget pålegg**



Det er palmesøndag. Vi har vært i kirken og på Leos lekeland (les: regnvær!) og sånn går no dagen. Her kommer oppskrift på en tunfisksalat som du kan servere i påsken (eller when ever). Kjapt, billig og utrolig god i all sin enkelhet.

Tunfisksalat:

1 boks tunfisk i vann, avrent

2 ss creme fraiche, rømme, kesam e.l.

2 ss majones

0,5 liten boks mais, avrent

1 vårløk, finhakket

0,25-0,5 eple skrelt og i små terninger (kan sløyfes)

Litt sitronsaft

Salt og nykvernet pepper

Bland alle ingredienser i en bolle. Smak til med salt, pepper og sitronsaft. Spis med godt brød.

